La médecine naturelle vue du médecin

Interview, page 3

La peau à l'épreuve du froid

Me soigner, page 8

La technologie au service des diabétiques

Me soigner, page 10

Objectif Santé

Supplément Santé offert par **Pharmacie Populaire**

Vie pratique

Dans les bras de Morphée, tout n'est pas si reposant

Indispensable à la vie, le sommeil est notre meilleur outil pour nous régénérer. Mais lorsqu'il est affecté, c'est l'entier de notre métabolisme qui en pâtit. **Page 4**

Vie pratique

A vos marques, prêts ? Apprenez !

A tout âge, que l'on étudie les mathématiques ou que l'on s'initie au golf, il importe d'être capable de maintenir son attention suffisamment longtemps sur l'activité en cours. **Page 5**

Quiz

Douleur, quand tu nous tiens !

Maux de tête, maux de dos, courbatures, les douleurs nous mènent la vie dure ! Lorsqu'elles sont difficiles à supporter, on avale des comprimés pour les soulager. **Page 6**

Me soigner

Un cactus dans ma gorge

Le mal de gorge est un symptôme désagréable qu'il faut savoir traiter pour être rapidement soulagé. **Page 9**

Notre pharmacien vous répond

Se soigner naturellement sans se planter

La consommation de plantes médicinales est très répandues de par le monde. Il subsiste néanmoins une croyance erronée qui considère que "puisque c'est naturel c'est sans danger". **Page 12**

Les médecines naturelles pour bien préparer l'hiver

La période hivernale approche à grands pas et avec elle viennent refroidissements, états grippaux et autres symptômes saisonniers. Mais comment s'y préparer ?

Baisse des températures, journées raccourcies et diminution de l'ensoleillement... voici les premières idées qui nous viennent à l'esprit lorsque l'on évoque l'hiver. Chaque année, notre organisme y est confronté et doit s'y adapter, bien que certaines années soient plus difficiles que d'autres, et cela se fait ressentir : rhumes, otites et états grippaux sont les symptômes les plus communs. Cependant, c'est aussi le moment pour le corps et l'esprit de faire le point sur ses besoins, c'est ainsi la possibilité de retrouver un nouvel élan. Les médecines douces, ainsi que quelques bonnes habitudes offrent des approches qui permettent de renouer avec notre vitalité et nous-mêmes, et ainsi passer un hiver en pleine forme. **Page 2**

Édito

Le boom des médecines douces

Homéopathie, phytothérapie, acupuncture, médecine chinoise… hier encore décriées, les médecines dites douces tentent actuellement de plus en plus de patients, tout comme certains hôpitaux.

Si les XIX^{ème} et XX^{ème} siècles virent l'éclosion de la science avec, entre autres, la découverte des vaccins et le développement de la chirurgie, les médecins continuent à se heurter aux malaises quotidiens que les médicaments "conventionnels" ne parviennent pas toujours à soulager.

Sans pour autant rejeter la voie classique, de plus en plus de personnes décident donc de se soigner autrement. Les médecines alternatives apparaissent comme des thérapies permettant de traiter en douceur des troubles fonctionnels chroniques (migraines, insomnie, maux d'estomac, etc.).

Le 17 mai 2009, lors d'une initiative constitutionnelle, le peuple Suisse a décidé à une large majorité qu'il fallait «prendre en compte les médecines complémentaires». Ainsi, l'anthroposophie, l'homéopathie, la thérapie neurale, la phytothérapie et la médecine traditionnelle chinoise, sont remboursées, sous conditions, par l'assurance obligatoire.

N'hésitez pas à en parler à votre pharmacien et à lui demander conseil !

La rédaction Objectif Santé

BON

POUR 1 OU 2 ENTRÉES GRATUITES
AUX AUTOMNALES 2013

- *À échanger dans une des Pharmacie Populaire de Genève jusqu'à épuisement du stock.*

Les Automnales, votre Foire d'automne, à Genève, du **8 au 17 novembre 2013 à Palexpo.**
Visitez le stand de Pharmacie Populaire et profitez de nos nombreuses offres !

Pharmacie Populaire
Ma pharmacie

Actualité 2-3 | Vie pratique 4-5 | Quiz 6-7 | Bien-être 8 | Me soigner 9-11 | Pharmacie Populaire 12

Le thème du mois

Lumière sur les médecines naturelles

De l'hypnose à l'homéopathie, en passant par la médecine traditionnelle chinoise, ces médecines douces offrent de nombreuses applications. Cependant, leurs noms et leur nombre peuvent porter à confusion et il devient alors difficile de s'y retrouver.

Les médecines complémentaires ont subi une hausse de popularité durant ces dernières années, notamment en mettant en avant leur côté naturel ou exotique. Mais que sont-elles vraiment ?

Les médecines complémentaires en Suisse

Les médecines naturelles, appelées aussi médecines complémentaires, sont très variées et proposent de multiples thérapies. En Suisse, cinq de celles-ci sont reconnues et donc remboursées par l'assurance maladie de base : l'homéopathie, la phytothérapie, la médecine chinoise traditionnelle, l'aromathérapie et la médecine anthroposophique. L'homéopathie est probablement la plus connue, elle se base sur les principes de la similitude, de l'individualisation et de l'infinitésimal, c'est-à-dire que des molécules produisant des effets indésirables peuvent avoir un effet bénéfique à très faible dose. La phytothérapie, utilisée déjà depuis plusieurs siècles, se base sur les principes actifs que l'on retrouve dans les plantes, elle s'utilise en tisane, poudre ou encore en gélules.

Toutes les médecines naturelles participent au bien-être de la personne, que ce soit par des effets directs ou indirects.

La médecine traditionnelle chinoise date de plus de 3000 ans et est composée de diverses branches, comme par exemple le traitement par les plantes ou encore l'acuponcture, qui se basent sur la gestion de l'équilibre de l'énergie, appelé *Qi*. La thérapie neurale consiste en l'injection d'analgésique dans des points précis du corps, ceci permet d'apporter l'impulsion nécessaire à la mise en route des processus d'auto-guérison. La médecine anthroposophie se base sur le concept des quatre éléments constitutifs de l'être humain : le corps physique, le corps éthérique, le corps astral et le Moi. Les remèdes anthroposophiques sont le plus souvent issus de minéraux et de plantes, ils ramènent l'harmonie au sein de la personne.

Leur utilisation hivernale

On peut ainsi se demander, parmi ces médecines complémentaires, lesquelles peuvent être utilisées dans le cadre d'une prévention des maux hivernaux. La réponse est simple : toutes. En effet, toutes ces médecines participent au bien-être de la personne, que ce soit par des effets directs ou indirects. Les effets directs sont produits par l'action de certaines molécules spécifiques, par exemple dans le cas d'un traitement par la phytothérapie. En revanche, l'effet indirect est plus subtil, il agit sur le bien-être global de la personne en réduisant par exemple le stress.

Les autres médecines naturelles

Il existe d'autres médecines complémentaires que celles reconnues en Suisse, on citera les techniques de relaxation, comme le reiki et le yoga, l'hypnose, l'oligothérapie, l'aromathérapie ou encore la luminothérapie. Celles-ci peuvent constituer une aide supplémentaire dans certains cas. D'autres facteurs jouent aussi un rôle sur notre santé, comme l'exercice physique et la nutrition.

Dans quels cas s'en servir ?

Dans le cadre des symptômes hivernaux, la thérapie par la lumière pourrait agir contre le fameux « blues hivernal ». Les techniques de relaxation agissent contre le stress et peuvent ainsi renforcer notre système immunitaire. Il convient de prendre des compléments (vitamines, minéraux, oligo-éléments) lors de certaines carences.

Quels avantages et limites de la médecine naturelle ?

La médecine naturelle intervient souvent lorsque la médecine classique est à ses limites et qu'elle n'a plus rien à proposer. En effet, les médecines complémentaires offrent toute une palette de thérapie et répondent à de nombreux besoins. Bien que cette médecine soit douce, il existe quelques effets indésirables et potentiellement dangereux, il convient de ce fait de consulter un médecin ou un pharmacien.

Ralph BRINER/Etudiant en médecine

L'info de Pharmacie Populaire

Dépression saisonnière : le blues hivernal

La dépression saisonnière, plus communément appelé le « blues hivernal », est un état dépressif qui se manifeste dès le mois d'octobre et qui peut persister jusqu'au printemps. Bien que le mécanisme reste inexpliqué, il est admis que cet état est lié au manque de lumière suite au raccourcissement de la durée de l'ensoleillement et de lumière du jour.

Les symptômes sont divers et peuvent varier d'une simple déprime (baisse d'énergie, fatigue, perte d'intérêt) à une dépression sévère (hypersomnie, isolement, perte d'appétit) et sont souvent accompagnés d'une baisse de la concentration et des performances intellectuelles, d'une immunité peu performante avec une susceptibilité aux infections principalement virales augmentée.

Le traitement de choix est la **luminothérapie**, il consiste en une exposition de 30 minutes, chaque matin, à une lumière de 10'000 lux dès la baisse de la luminosité et durant tout l'hiver. Ce traitement se fait à domicile, la lampe est même parfois remboursée par l'assurance si le diagnostic est confirmé par un certificat médical.

De nouveau enrhumé ?
App gratuite Refroidissement
L'offre de Pharmacie Populaire
Echinaforce Protect
120 comp.
40.90
au lieu de 49.90
A.Vogel
Echinaforce®
Comprimés renforçant la résistance
Médicament phytothérapeutique
Une réponse naturelle : Echinaforce®
• A base de rudbeckie rouge fraîche
• Pour renforcer les défenses de l'organisme
• Contre la grippe et les refroidissements
Veuillez lire la notice d'emballage.
Bioforce SA, Roggwil TG, www.echinaforce.ch
Téléchargez ici l'app gratuite Refroidissement
OFFICIAL PARTNER OF swiss olympic
A.Vogel
Offre non cumulable avec d'autres avantages,
valable jusqu'au 30 novembre 2013, jusqu'à épuisement des stocks.

Le thème du mois

La médecine naturelle vue du médecin

Vous envisagez d'essayer ou de passer aux médecines naturelles, mais vous manquez d'informations ou vous êtes sceptique ? Pour vous aider à franchir le pas, il est conseillé de consulter un médecin ou un pharmacien spécialisé dans ce domaine.

La médecine complémentaire est aujourd'hui facilement accessible, que ce soit en pharmacie ou dans les cabinets médicaux. Dr Brigitte Zirbs Savigny, médecin de famille spécialisée dans les médecines naturelles, nous éclaire sur certains points.

Pharmacie Populaire :
Quelles médecines naturelles peuvent être envisagées pour se préparer à l'hiver ?

Dr Zirbs Savigny : Il existe différentes médecines naturelles que je recommande, pour en citer quelques-unes : oligothérapie, phytothérapie, homéopathie et biorésonance. Certaines de ces méthodes nécessitent une connaissance de base difficile à acquérir par des lectures, je pense par exemple à l'homéopathie bien faite, qui est relativement complexe. En phytothérapie le public dispose actuellement d'excellents produits fabriqués par des entreprises suisses sérieuses telles que *Weleda, Bürgerstein, Zeller, Bioforce* et *Cérès* dont beaucoup sont remboursés par l'assurance de base au moyen d'une ordonnance.

Il ne sert toutefois à rien de prendre des comprimés si l'on ne prend pas soin d'adapter son hygiène de vie et son alimentation. Cela signifie respecter un temps de sommeil de 6 heures minimum, faire un peu d'exercice physique (c'est le meilleur stimulant de l'immunité à la portée de tous), aérer et humidifier régulièrement les pièces de vie et de travail, manger des légumes et fruits de saison et réduire les quantités de protéines animales acidifiantes comme la viande et les produits laitiers.

Quels sont les bénéfices et dangers de ces médecines naturelles par rapport à la médecine conventionnelle ?

Les bénéfices des médecines naturelles sont multiples, il y a tout d'abord une vision globale de la personne en fonction de ses fragilités, par exemple pulmonaire ou ORL, et donc une approche personnalisée. On ne cible en principe pas une maladie, comme la grippe par exemple, mais bien une stimulation de l'ensemble de l'immunité ce qui engendrera aussi une meilleure protection contre les infections bactériennes, par exemple : otites, angines, infections urinaires. En principe ces remèdes ont peu ou pas d'effets secondaires, ils conviennent de ce fait à toutes les catégories d'âges, du nourrisson à la personne âgée. Les femmes enceintes doivent cependant prendre conseil auprès de leur pharmacien car certains produits phytothérapeutiques sont interdits durant la grossesse principalement parce qu'il n'ont pas été testés.

A quel moment faut-il prendre ces substances ?

Par définition la prévention se fait avant que l'événement ne se produise. Je conseil aux patients de se baser sur leur état de santé de l'année précédente. Certains patients ayant souvent été malades (maladies infectieuses et virales) bénéficient d'un traitement préventif soutenant l'immunité dès le 15 août, période du changement énergétique dans la nature. Pour les personnes qui tombent peu malades, il suffit de commencer la prévention quand le nombre de personnes malades augmente dans leur entourage (épidémie débutant de grippe par exemple).

On maintiendra le traitement tout l'hiver pour la première catégorie de patients, les personnes peu malades peuvent interrompre le traitement après 4 à 6 semaines (délais de résolution d'une petite épidémie). Je conseille de faire de la prévention chez les petits enfants, surtout durant les 2 premières années en crèche, car leur immunité aura fort à faire pour résister à tous les germes. Les personnes atteintes de maladies sévères et qui ne souhaitent pas se faire vacciner de la grippe bénéficieront également d'une prévention en médecine naturelle bien menée.

Quand est-ce qu'un traitement de médecine naturelle est indiqué ?

Il y a plusieurs cas dans lesquels la prise de ces remèdes est indiquée, notamment lorsque l'hiver en approche suit une année difficile (infections nombreuses) chez un patient, lorsqu'on a déjà eu plusieurs infections, durant l'été par exemple, et que l'immunité à été mise à rude épreuve. Les personnes chez lesquelles le médecin a posé le diagnostic de dépression hivernale avec baisse de l'immunité bénéficieront d'une approche double, à savoir lampe de luminothérapie associée à de la phytothérapie par exemple. Les patients qui devraient veiller à se prémunirent précocement sont ceux qui savent qu'ils ont tendance à tomber facilement malade, ceux qui travaillent dans des services publics et ceux qui sont en contact professionnel avec de nombreuses personnes, tels que les enseignants, les travailleurs sociaux ou encore les soignants. Finalement les personnes qui sont stressées et surmenées tombent facilement malade, leur immunité est handicapée par le stress et ne peut se développer efficacement en cas de contact avec un virus.

Peut-on combiner différentes médecines naturelles ?

En effet, on peut combiner différents traitements. Il faudra toutefois veiller à ne pas neutraliser certains produits par d'autres (homéopathie neutralisée par certains produits phytothérapeutiques par exemple), c'est pourquoi l'intervention d'un médecin ou d'un pharmacien formé et compétent serait souhaitable. Les tisanes hydratent, c'est une grande qualité, en revanche elles sont rarement fiables du point de vue thérapeutique et préventif car la quantité de substance active extraite est très variable et dépend de beaucoup de facteurs, mais elles font du bien, soulagent la gorge et procurent un sentiment de bien être fort utile. Quant aux huiles essentielles, leurs effets secondaires peuvent être important voire toxiques, consultez le pharmacien spécialiste avant de vous lancer ou prenez des préparations du commerce, testées et bien dosées.

Une prévention vaccinale, notamment de la grippe, est-elle quand même nécessaire ? Peut-elle être remplacée par la médecine naturelle ?

Pour ma part je ne vaccine que très peu de patients de la grippe, ce n'est pas que ma vision de la santé qui est en jeu dans ce contexte mais aussi la demande de ma clientèle. Le vaccin de la grippe protège principalement contre une ou plusieurs maladies liées à un ou plusieurs virus mais il ne protège ni contre le rhume, la toux ou l'otite. De plus, juste après la vaccination, beaucoup de patients présentent une sorte d'éclipse immunitaire de quelques semaines, durant cette période ils auront plus tendance à attraper des virus, c'est pourquoi je combine vaccin classique et médecines naturelles pour pallier à cet inconvénient. Je remplace très souvent la vaccination classique par des approches complémentaires et je dois dire que j'ai très peu de cas de grippe parmi mes patients.

Quelles sont les limites de la médecine naturelle ?

Les limites de la médecine naturelle sont en principe celles du patient, sa capacité à prendre des remèdes, à changer son mode vie pour passer à un rythme plus lent.

L'automédication par des médecines naturelles ou traditionnelles peut être néfaste sans les conseils d'un professionnel de la santé !

Une immunité épuisée ne pourra être stimulée, ni par une vaccin ni par des médecines douces, le traitement devra être plus complexe et individualisé si on veut protéger efficacement le patient.

Les symptômes hivernaux peuvent-ils être liés à des carences ?

C'est rarement des carences vraies sauf en ce qui concerne le fer, la vitamine D et le soleil. Les compléments alimentaires sont faciles d'accès et à la mode et je pense que les patients surconsomment des produits plus ou moins chimiques (vitamine C par exemple) alors qu'une alimentation de saison, équilibrée, riche en végétaux frais (choux, poireaux, carottes, betteraves rouges etc.) apporte en principe le capital nutritif nécessaire à la bonne santé. J'émets une réserve face à des patients avec des troubles digestifs, des intolérances alimentaires ou des médications lourdes (médicaments qui baissent le cholestérol par exemple), ils auront un risque de carences spécifiques qui doivent être explorées.

Propos receuillis pour Pharmacie Populaire par Ralph BRINER/Etudiant en médecine

Dr Zirbs Savigny Brigitte
Médecine interne,
Médecin de famille FMH
Homéopathe AFC
Médecine esthétique et anti-âge
Biorésonance médicale
Mésothérapie esthétique et médicale

L'offre de Pharmacie Populaire
Elixir contre la toux
200 ml.
15.35
au lieu de 18.50
L'offre de Pharmacie Populaire
Echinadoron
Pastilles à sucer
15.70
au lieu de 18.90
WELEDA
Dès 1921
Tout le savoir de la nature.
Pour un hiver en parfaite santé.
En cas de toux irritative - Elixier contre la toux Weleda
En cas d'inflammation de la gorge - Echinadoron® pastilles à sucer
Ce sont des médicaments. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage. www.swissmedicinfo.ch, Weleda SA, 4144 Arlesheim, Suisse
Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 novembre 2013, jusqu'à épuisement des stocks.

Dans les bras de Morphée, tout n'est pas si reposant...

Indispensable à la vie, le sommeil est notre meilleur outil pour nous régénérer. Mais lorsqu'il est affecté, c'est l'entier de notre métabolisme qui en pâtit.

Insomnies, difficultés à s'endormir, cauchemars, autant d'indésirables qui perturbent nos nuits tranquilles. Si l'on peut s'en accommoder de temps à autre, sur le long terme, ces méfaits présentent un vrai danger pour notre santé.

A chacun son dodo, oui mais...

Chaque être humain a des besoins différents. En matière de sommeil, certains dorment plus que d'autres. Mais dans l'idéal, de 20 à 70 ans, un adulte doit pouvoir bénéficier en moyenne de 7 heures et demie de repos nocturne. Les enfants, quant à eux, passent plus de temps dans les étoiles, et les personnes âgées beaucoup moins (5 heures et demie par nuit). Cependant, les altérations des cycles du sommeil suite à des insomnies peuvent affecter grandement notre organisme, notamment au niveau de l'humeur et ce, à tout âge. Vous aurez sans doute constaté que même les gens qui affirment se satisfaire d'un petit somme, sont souvent très nerveux. Il est donc primordial d'agir lorsque la nuit perd ses vertus apaisantes.

Le sport en journée favorise une "bonne fatigue" le soir.

Plantes et sports, le cocktail assoupissant

Lorsque l'on souffre de problèmes de sommeil récurrents, il faut d'abord essayer d'en trouver la cause afin de mettre le doigt sur la source de ses maux. Ensuite, l'essentiel du travail consiste à se détendre, car moins on dort, plus on est stressé. Mettez-vous au sport – le matin et l'après-midi, le soir c'est excitant – et à la relaxation. Souvent la fatigue physique prend le dessus sur le mental.

Et pour parfaire ce programme, tournez-vous du côté de la phytothérapie. En effet, se soigner par les plantes comporte moins de risque pour l'organisme. En outre, les médicaments phytothérapeutiques peuvent en général être prescrits aux enfants dès 6 ans. Parmi les plantes phares pour favoriser l'endormissement et venir à bout des nuits agitées, on recense la valériane et le houblon. La première regorge de substances soporifiques au niveau de ses racines. Quant à la deuxième, elle est composée de nombreuses substances calmantes, qui fonctionnent par action conjuguée.

Cocon de rêve

Lorsque l'on souffre d'insomnie, c'est souvent le mental qui est en cause. Alors avant de se glisser sous la couette, mieux vaut faire le point sur les sujets qui vous tracassent et les laisser hors de la chambre à coucher. Rangez également au placard les boissons alcoolisées ou excitantes et couchez-vous l'estomac léger sans toutefois avoir une sensation de faim. Pour terminer, veillez à garder la température de votre antre de sommeil autour des 19 degrés. Et pour les plus sensibles, optez pour des bouchons d'oreilles !

Sofia DROZ/Contenu & Cie

Avez-vous bien dormi ?
Valverde® Sommeil forte comprimés pelliculés – une combinaison équilibrée de valériane et de cônes de houblon. Une aide végétale en cas de
troubles de l'endormissement et du sommeil
sommeil agité
Convient également aux diabétiques.
L'offre de Pharmacie Populaire
Valverde Sommeil forte 30 comp. 24.45 au lieu de 29.80
Généralement 1 comprimé pelliculé par jour !
Lisez la notice d'emballage.
Sidroga AG
4310 Rheinfelden
Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 novembre 2013, jusqu'à épuisement des stocks.
VALVERDE®
Médicaments phytothérapeutiques.

Soigner les gerçures des lèvres en douceur

Vous avez les lèvres abîmées, une sensation de sècheresse sur la bouche et de légères coupures ? Vous souffrez certainement de gerçures. Heureusement, les astuces pour éviter ces désagréments sont faciles à adopter.

Le froid hivernal assèche les lèvres et cause des gerçures. Pour y remédier, le maître-mot est "hydratation"! Des baumes à appliquer plusieurs fois par jour aideront vos muqueuses à se réparer.

Une agression pour les muqueuses

Entre la chute du mercure, le souffle glacé du vent et l'air sec des logements chauffés, la peau de nos lèvres est mise à rude épreuve ! La déshydratation de ces muqueuses sensibles conduit à l'apparition de gerçures. Ces blessures touchent les lèvres asséchées et prennent la forme de petites fissures. Elles sont désagréables, mais malheureusement courantes une fois l'hiver venu. Les peaux sensibles sont particulièrement touchées par ce problème.

Un baume salvateur

Les solutions sont simples pour protéger sa bouche de ce désagrément inconfortable et peu esthétique. Il y a deux gestes à adopter : couvrir ses lèvres avec un cache-nez lors d'une exposition prolongée au froid, et bien les hydrater. Pour cela, procurez-vous un soin des lèvres spécialement conçu pour l'hiver.

Le baume du Pérou est un remède naturel, utilisé par les indiens pour ses propriétés réparatrices.

Le baume du Pérou est un bon allié contre les gerçures, grâce à ses vertus cicatrisantes. Cet ingrédient est issu de la résine d'un arbre sud-américain. Avant que ce baume ne soit connu sous nos contrées, il était déjà utilisé comme remède naturel par des indiens péruviens ! Grâce à ses propriétés réparatrices, ce baume hydrate la peau, la répare et l'aide à conserver son intégrité.

Des soins indispensables

Sans traitement, les gerçures des lèvres peinent à guérir, car le froid les entretient. Si vous souffrez de ces blessures, n'hésitez pas à faire usage d'un baume à lèvres fréquemment dans la journée. D'autres facteurs les favorisent, comme le passage de l'air par la bouche ou l'absorption de boissons trop chaudes. Respirez bien par le nez et laissez votre cacao refroidir un peu avant de le boire ! Si malgré une bonne hydratation, la situation ne change pas, demandez conseil à un spécialiste. En effet, certaines bactéries ou champignons peuvent causer des lésions ressemblant à des gerçures. Cependant, pas de panique. Normalement, en appliquant un baume à lèvres régulièrement, les gerçures doivent disparaître et votre bouche retrouver sa douceur. Ne baissez pas la garde tant que le froid sévit !

Tatiana TISSOT/Contenu & Cie

dermophil indien
Des lèvres douces pour des hommes durs
Baume labial contient du baume du Pérou et une substance active extraite de la camomille. Soigne les lèvres sèches, gercées, crevassées et fendillées. Les rend douces et souples comme du velours.
Veuillez consulter la notice d'emballage.
www.swissmedicinfo.ch
Disponible en pharmacie et en droguerie. MELISANA AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch
Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 novembre 2013, jusqu'à épuisement des stocks.
L'offre de Pharmacie Populaire
Dermophil Indien Stick lèvres 5.85 au lieu de 7.30

A vos marques, prêts ? Apprenez !

A tout âge, que l'on étudie les mathématiques ou que l'on s'initie au golf, il importe d'être capable de maintenir son attention suffisamment longtemps sur l'activité en cours.

Le potentiel prodigieux de notre cerveau est proportionnel à ses besoins, exceptionnels eux aussi.

Mens sana in corpore sano

Le cerveau est un organe exigeant. Siège des facultés intellectuelles,il consomme au repos pas moins de 20% de notre énergie alimentaire, alors qu'il ne représente que 2% du poids du corps, soit environ un kilo et demi. Précisons d'emblée que l'intelligence n'est pas proportionnelle aux dimensions du cerveau (celui des baleines atteint les 7 kilos...), mais dépendrait plutôt du nombre et de la qualité des neurones. Ce qui explique que nos aptitudes cérébrales résultent principalement d'un approvisionnement approprié en acides gras, acides aminés, vitamines et oligo-éléments.

L'eau joue aussi un rôle prépondérant, l'encéphale étant particulièrement sensible à la déshydratation. Les fonctions cérébrales sont également très demandeuses en oxygène. Une activité physique quotidienne améliore ainsi directement la productivité du cerveau en l'oxygénant, mais aussi en favorisant sa vascularisation. L'expression «un esprit sain dans un corps sain» se base donc sur de réelles bases physiologiques.

Les adversaires de la mémoire

Inutile de songer à fortifier sa mémoire si l'on ne s'est pas auparavant débarrassé de ses ennemis. Et ils sont nombreux ! En premier lieu, tout ce qui perturbe la biologie du cerveau : excès d'alcool, tabagisme, consommation de drogues. Le stress affecte lui aussi la mémoire, en particulier celle à court terme, le cerveau mobilisant ses ressources sur les problèmes à résoudre et oubliant le reste. Quant à l'âge, il n'est pas un facteur de risque en soi et la vieillesse n'est pas contradictoire avec des souvenirs précis ; en revanche, âge avancé rime souvent avec usure du système cardio-vasculaire, prise de médicaments en quantité plus importante ou déshydratation, autant de freins aux capacités de mémorisation.

Des neurones bien rassasiés

Comme déjà mentionné, le cerveau ne peut fonctionner à plein rendement que lorsqu'il est repu. Mais que faut-il finalement mettre à la carte pour contenter cet organe glouton ?

En entrée, on proposera aux cellules cérébrales des vitamines du groupe B. La B1 leur permet de transformer les sucres en énergie et d'améliorer la transmission de l'influx nerveux, la B6 les protège contre les radicaux libres, et la B12 est indispensable au maintien de la gaine de myéline qui entoure les nerfs.

Comme plat de résistance, les acides gras jouent un rôle de premier plan. Les oméga-3 sont en effet les constituants principaux de la paroi des cellules cérébrales, leur assurant une souplesse indispensable à leur bon fonctionnement. Quant à la lécithine, elle est transformée dans le cerveau en acétylcholine, un neurotransmetteur crucial dans les processus de concentration et d'apprentissage.

Pour dessert, le cerveau raffole de magnésium, véritable chef d'orchestre de toutes ses activités : fournisseur d'énergie, co-facteur d'innombrables réactions biochimiques, régulateur de l'excitabilité des nerfs, etc.

On réalise donc l'importance d'une alimentation saine et diversifiée pour fournir à nos neurones l'ensemble des nutriments indispensables. Si ce n'est pas le cas, ou si l'on constate une baisse des performances, ou encore en période de forte activité intellectuelle, des cures de compléments spécifiques représentent une alternative efficace. Votre pharmacien vous conseillera volontiers.

Denis KÖSTENBAUM/GPP

Le conseil de Pharmacie Populaire

Comment améliorer sa concentration ?

Un film captivant, un concert émouvant, une finale de Grand Chelem, nous possédons tous la capacité de nous focaliser intensément sur un événement particulier. Mais lorsque l'activité à effectuer est moins passionnante (des devoirs ? un rapport à rendre à son chef ?), un certain nombre de conditions pour discipliner notre attention s'imposent :

- Fixer des objectifs : avant toute démarche, savoir précisément ce que l'on veut faire et quel est le but à atteindre. Sinon, comme le rappelle la sagesse orientale, «si tu ne sais pas où tu vas, tu risques bien de te retrouver ailleurs».
- Aménager l'environnement : œuvrer dans un espace propre, clair, confortable et calme (sans téléphone par exemple...).
- Prévoir des pauses régulières.
- Varier les activités ou les sujets d'étude.
- Noter sur une feuille chaque moment de distraction et sa cause, les analyser ensuite.
- S'accorder une récompense une fois le travail accompli.

TONOGLUTAL®N

pour le corps et l'esprit

L'offre de Pharmacie Populaire

Tonoglutal N -19% sur toute la gamme

comprimés pelliculés / compresse film rivestite

TONOGLUTAL®N

Tonique / Tonico

Lors d'une diminution des capacités physiques et psychiques, de surmenage intellectuel (dû p. ex. à la préparation d'examens, etc.), de troubles de mémoire ainsi qu'en cas de baisse de la concentration.

Posologie:
2-3 comprimés pelliculés matin et midi. Eviter d'en prendre le soir.

Médicament: tenir hors de portée des enfants. Conserver à température ambiante (15-25° C).

In caso di diminuzione delle capacità fisiche e psichiche, di sovraffaticamento intellettuale (dovuto p. es. alla preparazione di esami, ecc.), di disturbi della memoria come pure di mancanza di concentrazione.

Posologia:
2-3 compresse film rivestite mattino e mezzogiorno.
Evitare di prenderle alla sera.

Medicamento: tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare a temperatura ambiente (15-25° C).

WILD

Veuillez lire la notice d'emballage.
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 novembre 2013, jusqu'à épuisement des stocks.

Douleur, quand tu nous tiens !

Maux de tête, maux de dos, courbatures, les douleurs nous mènent la vie dure ! Lorsqu'elles sont difficiles à supporter, on avale des comprimés pour les soulager. Et si on essayait de mieux comprendre ce mécanisme de défense du corps.

La douleur est une sensation désagréable qui indique au corps qu'il doit réagir ! Elle peut toutefois vous handicaper pour la journée. Vous sortez alors un analgésique de votre sac : mais comment soulager les petits et les grands maux à l'aide de ces médicaments ?

Le signal de la douleur est transmis à travers la moelle épinière.

VRAI Les tissus du corps humain sont dotés de terminaisons, qui signalent la douleur et la transmettent jusqu'à la moelle épinière via des fibres nerveuses. Le message traverse la moelle épinière pour atteindre le cerveau, où il va se transformer en sensation de douleur, désagréable et localisée. Le cerveau ordonnera ensuite une réaction au corps.

La douleur a une utilité.

VRAI & FAUX La douleur aiguë est nécessaire et utile. Elle est un signal d'alarme envoyé au cerveau, qui lui indique que l'organisme souffre d'un dommage, d'une maladie ou d'un dysfonctionnement. En cas de brûlure, par exemple, elle permet une réaction pour empêcher de graves lésions. Si vous avez posé votre main sur une plaque de cuisson très chaude, vous la retirerez aussitôt. Par contre, les douleurs dites chroniques, qui durent plus de trois mois, n'apportent pas d'informations supplémentaires au cerveau. Elles deviennent une pathologie en elles-mêmes et ne sont plus "utiles" à l'organisme.

Nous ressentons tous la douleur de la même manière.

FAUX La douleur est aussi une question de psychologie. Si le corps la détecte et la transmet de la même façon pour chaque être humain, sa perception varie. La composante émotionnelle joue un rôle essentiel dans le ressenti, et rendra la douleur plus ou moins pénible selon l'individu.

Le corps humain ne peut atténuer la douleur sans l'aide de médicaments.

FAUX Le corps humain est capable de sécréter ses propres substances antidouleur : les endomorphines ou endorphines. Il s'agit de morphines naturelles, qui inhibent les sensations désagréables. Elles sont fabriquées par l'hypothalamus et l'hypophyse.

Certaines personnes ne ressentent pas la douleur.

VRAI L'analgésie congénitale existe mais reste une pathologie rarissime. Lorsqu'elle touche des personnages de films ou de romans tels que Superman, ils semblent invincibles ! Dans la réalité, elle rend surtout très vulnérable. Les personnes qui en sont atteintes ne perçoivent pas les signaux de la douleur. Elles peuvent se casser un membre, se brûler ou même se mordre la langue sans s'en rendre compte.

Besoin de conseils en matière de douleur ?

Être bien conseillé ne doit pas être une question de prix ! Informez-vous auprès des pharmaciens de Pharmacie Populaire !

0613

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

À cause de leur système nerveux immature, les bébés qui sont encore dans le ventre de leur mère ne ressentent pas la douleur.

FAUX Contrairement à ce que croyaient les scientifiques, même le fœtus peut souffrir. Les structures permettant la transmission de l'influx douloureux sont en place dès le quatrième mois de grossesse.

Les analgésiques contenant du paracétamol, de l'ibuprofène ou de l'aspirine ont tous les mêmes effets.

FAUX Les analgésiques ont des actions différentes. Certains calment exclusivement la douleur, d'autres font baisser la fièvre ou agissent sur les inflammations. En automédication, il faut être prudent et s'informer des effets secondaires, souvent sous-estimés.

Un antalgique tel que l'ibuprofène contribue à faire baisser la fièvre.

VRAI Tout comme l'aspirine, l'ibuprofène a une triple action sur l'organisme. Il atténue la douleur, les inflammations et la fièvre. Son avantage : sa notice liste moins de contre-indications que l'aspirine.

Le paracétamol a un effet anti-inflammatoire.

FAUX Contrairement à l'ibuprofène ou à l'aspirine, le paracétamol n'atténue pas les gonflements induits par une inflammation. Il est par contre efficace pour inhiber les douleurs musculaires et menstruelles.

Lors d'une migraine, on peut prendre de l'aspirine pour soulager ses douleurs.

VRAI L'aspirine est efficace contre les migraines, tout comme l'ibuprofène dosé à 400mg. Par contre, l'aspirine est à bannir lors des règles, car elle augmente les saignements ! Mieux vaut alors lui préférer l'ibuprofène ou le paracétamol. Elle est aussi contre-indiquée après 65 ans, et si on a l'estomac fragile.

Un mal de dos peut être calmé par de l'ibuprofène.

VRAI Ce médicament atténue des douleurs très variées, y compris le mal de dos. Une dose à 200mg suffit pour les maux de tête légers ou les courbatures. La dose supérieure, à 400mg, est conseillée pour les douleurs inflammatoires, comme l'arthrite ou la sciatique, ainsi que les migraines.

Il faut éviter l'usage d'analgésique durant la grossesse.

VRAI & FAUX Certains analgésiques sont déconseillés pendant la grossesse et l'allaitement, comme l'ibuprofène. L'aspirine est aussi à proscrire après le 5ème mois de grossesse. Par contre, le paracétamol peut être utilisé. Mieux vaut toutefois demander conseil à son médecin. La prise du mauvais traitement peut augmenter le risque de fausse couche ou de malformation du fœtus.

Attention à l'automédication : on peut devenir dépendant aux antidouleurs.

FAUX De par leur mode d'action, les antidouleurs vendus sans ordonnance ne provoquent pas de dépendance. On peut les utiliser pendant 3 jours sans problème, en respectant la dose maximale journalière. Après, si la douleur persiste, mieux vaut arrêter la prise et consulter un spécialiste. Attention à la surdose : le paracétamol peut détruire le foie et entraîner la mort.

Si les analgésiques courants restent sans effet, la solution est de prendre de la morphine.

VRAI & FAUX Entre les antalgiques courants dits "de palier 1" et la morphine, il existe une catégorie de médicaments intermédiaires. Appelés "morphiniques faibles", ils contiennent des opiacés comme la codéine et agissent sur le système nerveux central. Ces antalgiques de palier 2 peuvent être utilisés en association avec les antalgiques de palier 1. La morphine, quand à elle, est administrée en cas de douleur intense, qu'elle soit aiguë ou chronique. A noter que les analgésiques de niveau 2 et 3 ne sont prescrits que sur ordonnance et dans des cadres très stricts.

Tatiana TISSOT
/Contenu & Cie

TENA Pants –
Slip et protection en un.
Les slips TENA Pants se portent comme des sous-vêtements normaux. Le système Body-Close Fit™ garantit une tenue près du corps et une sécurité optimales.
Demandez un échantillon gratuit :
TENA 08 40 - 22 02 22* ou TENA.ch
* 8 ct./minute, les prix de la téléphonie mobile peuvent varier.

TENA Pants – essayez-les gratuitement !

Veuillez me faire parvenir dans un emballage discret mes échantillons TENA Pants gratuits pour :

☐ **incontinence légère :** TENA Pants Discreet Taille : ☐ M ☐ L

☐ **incontinence modérée à forte :** TENA Pants Plus, TENA Pants Super Taille : ☐ M ☐ L

☐ **incontinence très sévère :** TENA Pants Maxi Taille : ☐ M ☐ L

Veuillez compléter le bulletin, le découper et l'envoyer à : **SCA Hygenie Products SA · Mailinghouse · Industrie Nord 9 · 5634 Merenschwand**

Nom, prénom

Rue, numéro

NPA/localité

Téléphone Date de naissance

E-mail

J'accepte que mes données soient enregistrées et utilisées à des fi ns publicitaires, d'études de marché et d'opinion en relation avec les produits TENA et souhaite recevoir à l'avenir de la publicité concernant les produits TENA via les canaux suivants :
☐ courrier ☐ téléphone ☐ e-mail

Date, signature

Cet accord peut être révoqué en tout temps via e-mail à info.tena@sca.com

PTP_CH_ PharmaciePop_1013_F

La fièvre dans tous vos états...

La chute des températures extérieures arrive, et avec elle, son lot de pathologies. Une baisse de régime dans le vent et vous voilà cloué au lit avec une bonne fièvre.

Pour empêcher la fièvre de s'installer, traitez là dès qu'elle apparaît.

Aglagla j'ai froid

"Mets ton manteau, sinon tu vas attraper froid!" Voilà une légende urbaine à laquelle il faut tordre le cou. Le froid n'est pas responsable de la fièvre. C'est la prolifération de virus et de bactéries de toutes sortes, qui profitent d'un état ponctuel de baisse de votre immunité pour vous attaquer sournoisement. Il y a plusieurs hypothèses pour expliquer les maladies quand il fait frisquet. D'une part, l'air que vous respirez entraîne forcément un refroidissement des muqueuses du nez, des oreilles et de la bouche. Les mécanismes de défense cellulaires s'en trouvent fragilisés et jouent moins bien leur rôle de barrière. Par ailleurs, le corps dépense de l'énergie à force de se réchauffer, afin de se maintenir à la température physiologique de 37° en moyenne, et de ce fait, est moins résistant aux microbes. De plus, un facteur non négligeable est la proximité avec les autres, dans des endroits souvent confinés, où les virus voyagent allégrement au gré d'un éternuement, d'une poignée de main ou d'une simple respiration…

Gare aux microbes

Après avoir été la cible d'un virus ou d'une bactérie, le corps met en place des moyens de défense en secrétant des substances dites "pyrogènes". Celles-ci ordonnent au cerveau d'augmenter le thermostat du corps afin de créer un milieu défavorable à la prolifération microbienne.

La fièvre est donc une défense physiologique face à l'agression des agents pathogènes. Mais elle entraîne aussi une fatigue générale, peu propice au déploiement de l'énergie nécessaire à les combattre. D'où l'intérêt de ne pas ignorer un état fébrile et de le traiter dès son apparition.

Faire baisser sa température

Nos grands-mères imposaient des bains de pieds de quelques degrés de moins que la température corporelle. Aujourd'hui, certaines écoles du corps médical désapprouvent cette méthode et conseillent plutôt une action ciblée. Si vous avez une fièvre inexpliquée, prenez conseil auprès d'un pharmacien ou d'un médecin. Celui-ci vous orientera probablement vers la prise de médicaments connus pour leur effet "antipyrétique" tel que le paracétamol. Pris à intervalles réguliers, ce traitement efficace fait baisser la température corporelle et permet de la maintenir ainsi sans trop d'oscillations, qui sont source d'épuisement.

Ladane AZERNOUR-BONNEFOY /Contenu & Cie

DAFALGAN ODIS
500 mg
16 COMPRIMÉS ORODISPERSIBLES
L'offre de Pharmacie Populaire
Dafalgan Odis 500 mg. Onguent 100 gr.
7.55
au lieu de 9.10
DAFALGAN ODIS® en cas de grippe et de refroidissement – atténue les douleurs lors de refroidissement et fait baisser la fièvre
Il s'agit d'un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage.
Bristol-Myers Squibb
Bristol-Myers Squibb SA, 6341 Baar, www.dafalgan-odis.ch

La peau à l'épreuve du froid

Durant la saison froide, votre peau a d'autant plus besoin d'être protégée. Des soins qui la nourrissent en profondeur permettent de garder un joli teint et des mains douces jusqu'au retour du printemps.

Les températures basses mettent à mal l'épiderme sous notre climat. La solution est de miser sur une bonne hydratation!

Une meilleure protection dès l'arrivée de l'hiver

Le froid agresse la peau de votre visage et de votre corps. Combiné à l'air sec des habitations chauffées, il est une épreuve pour les tissus cutanés! Durant la saison froide, l'épiderme montre des signes de sécheresse, avec pour conséquence des sensations désagréables de tiraillement. Pour permettre à sa peau de passer cette saison sans dommage, il est conseillé de la chouchouter avec des soins nourrissants. Certaines crèmes contiennent de l'acide hyaluronique, qui permet d'apaiser l'épiderme du visage tout en l'aidant à reconstituer la barrière cutanée. Le beurre de karité est lui reconnu pour ses propriétés hydratantes. N'oubliez pas vos mains, qui sont aussi très exposées et méritent un soin quotidien!

Hydrater sa peau en profondeur

Pour soigner la peau de son visage, il faut veiller à appliquer une crème très riche le matin et le soir, et bannir les produits démaquillants agressifs. Le geste malin, c'est de choisir un soin pour repulper la peau durant la nuit, car c'est un moment propice pour ressourcer cet organe. L'*aquabioryl*, par exemple, est un actif qui l'imprègne en profondeur, sans laisser de film gras. Vous vous réveillerez avec une sensation de douceur et de confort!

Soigner son corps durant la saison froide

Si la peau du corps a tendance à devenir sèche, il faut commencer par choisir le bon gel douche. Certaines formules abîment la barrière cutanée et agressent la peau, rendue plus vulnérable par le froid. Optez pour un savon au lait hydratant ou à l'huile, qui ne desséchera pas votre corps. Une autre bonne idée, c'est d'exfolier l'épiderme par des gommages doux et réguliers et d'éviter les douches trop chaudes et trop longues qui fragilisent les tissus. Après la toilette, hydratez-vous des pieds à la tête, avec un soin à la vitamine B3 par exemple. Destinée aux peaux sensibles, elle apporte des substances nutritives et a également un effet apaisant. Il est aussi possible d'agir sur l'environnement: comme l'air sec de nos logements chauffés agresse l'épiderme, vous pouvez installer un humidificateur. Soigner sa peau jour après jour, c'est une garantie pour passer un hiver plus agréable.

Tatiana TISSOT /Contenu & Cie

CHACUN PEUT ATTEINDRE UNE PEAU IDÉALE,
découvrez la vôtre !
ÉDITION LIMITÉE
PEAUX SENSIBLES
EAU THERMALE DE VICHY
SANS PARABEN
Offert en cadeau* à l'achat d'un Soin Visage ou Vichy Homme
*MINI EAU THERMALE 50ML, DÉMAQUILLANT 3EN1 30ML ET 1 BOÎTE VINTAGE
VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES

Cataplasmes mode d'emploi

Le cataplasme existe sous différentes formes : pommade, pâte, bouillie, voire tissu sur lequel on aura placé des ingrédients. Alors, remède de grand-mère ou véritable préparation à visée thérapeutique ?

Soin vieux comme le monde, le cataplasme n'a pas vraiment disparu de notre paysage traitant.

Du principe du cataplasme

Le mot "cataplasme" tire ses origines de la racine grecque cata qui signifie "sur" et de plasme qui veut dire "matière déposée". Il s'agit donc de l'application d'un produit donné sur la partie du corps que l'on souhaite traiter. C'est la raison pour laquelle sa fabrication doit répondre à une procédure stricte.

Le cataplasme peut s'avérer un support et un traitement à la fois, comme c'est le cas de l'argile, efficace dans les douleurs articulaires. Il peut aussi servir simplement de base pour le remède dispensé. Si les effets de ces préparations ne sont plus à démontrer dans certaines affections, il existe toujours des cataplasmes saugrenus, tels que la bave de tortue mélangée à de la pelure d'ail pour éradiquer un mal de gorge. Ces derniers n'ont aucun fondement scientifique et peuvent prêter à sourire à condition qu'ils ne présentent pas de danger potentiel. Vous l'aurez compris, pour que le cataplasme soit efficace, il ne doit pas s'improviser sur un coin du plan de travail de la cuisine.

Les cataplasmes sont considérés par le corps médical comme de sérieuses médications quand ils sont fabriqués et utilisés de façon rationnelle.

Son utilisation en friction

C'est parce qu'il est toujours délicat de fabriquer artisanalement des cataplasmes sans connaître l'effet de tous ses composants, qu'il est conseillé de se tourner vers des produits commercialisés, en particulier pour certains traitements. En effet, il y a des huiles essentielles qui ne doivent pas être utilisées aux mêmes dosages selon l'âge de la personne, d'autres qui sont interdites aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants. Soumis à un contrôle rigoureux avant leur mise sur le marché, les cataplasmes pharmaceutiques ont l'avantage d'être fournis avec une notice d'information. Citons pour exemple, le mélange eucalyptus et camphre, efficace sur les rhumes grâce à son effet antiseptique et décongestionnant sur les voies respiratoires.

Une fois le cataplasme posé, effectuez des petits mouvements de massage afin de faire pénétrer le produit. La peau étant un organe perméable, le produit va la traverser et s'il va essentiellement agir au niveau local, il va aussi se diffuser vers d'autres endroits. Alors respirez, il ne faut plus beaucoup de temps avant que le soin ne fasse effet.

Ladane AZERNOUR-BONNEFOY /Contenu & Cie

Un cactus dans ma gorge

Adieu débardeurs, t-shirts et décolletés... Bonjour, cols roulés, écharpes et autres boucliers de gorge pour traverser cette période hivernale en slalomant à travers ses pathologies.

Le mal de gorge est un symptôme désagréable qu'il faut savoir traiter pour être rapidement soulagé.

Un classique parmi les classiques

En cette période de froid, vous passez régulièrement d'une pièce chaude à un environnement froid et inversement, en mettant votre système immunitaire à contribution. Fragilisé par le refroidissement et les efforts dispensés par votre corps pour se maintenir à une température avoisinant les 37°, le métabolisme devient un terrain favorable aux bactéries et autres virus. La gorge étant l'un des premiers filtres des microbes circulant dans l'air ambiant, elle est donc une cible parfaite. Bilan : vous vous offrez une belle pathologie hivernale avec son cortège de symptômes déplaisants, dont le mal de gorge, due à une inflammation des muqueuses buccales et pharyngées.

Ça fait mal

C'est lorsque vous avez mal que vous vous rendez compte du nombre de fois par minute où votre gorge est sollicitée. Picotements, démangeaisons, irritation lorsque vous mangez ou déglutissez, voire lorsque vous parlez et respirez. Le mal de gorge est une sensation extrêmement désagréable qui, en principe, ne devrait pas durer plus de 2 ou 3 jours consécutifs.

Le mal de gorge est une sensation extrêmement désagréable qui, en principe, ne devrait pas durer plus de 2 ou 3 jours consécutifs.

Au-delà et si cette pathologie est accompagnée d'autres signes tels qu'une fièvre persistante, des nausées ou des céphalées qui ne cèdent pas, il convient de prendre un avis médical. Toutefois et si cette gêne est passagère dans la plupart des cas, cela ne signifie aucunement qu'il ne faut pas la soigner. Plus vite vous retrouverez un état de santé confortable, plus vite votre système immunitaire jouera son rôle de protecteur.

Miam, un bonbon !

Hydratez-vous au maximum en buvant beaucoup d'eau et gardez votre cou au chaud en portant un foulard, même si vous êtes à l'intérieur. Evitez l'automédication par des antibiotiques, inutiles quand on ne connaît pas les origines de son mal de gorge. Privilégiez les pastilles ou comprimés à sucer, qui ont une action locale. D'une part, leur effet désinfectant permet de traiter directement les agents pathogènes, d'apaiser la gorge et l'enrouement éventuel. D'autre part, vous soulagerez la douleur par un effet analgésique. Enfin les pastilles présentent l'avantage de stimuler la production salivaire, une aide non négligeable dans le combat antimicrobien.

Ladane AZERNOUR-BONNEFOY /Contenu & Cie

La technologie au service des diabétiques

Les personnes atteintes de diabète doivent pouvoir facilement contrôler, plusieurs fois par jour, le taux de sucre dans leur sang. Le bon déroulement de leur traitement en dépend. Pour ce faire, les diabétiques disposent à domicile de petites merveilles technologiques, véritables laboratoires miniatures nommés glucomètres.

Le diabète se distingue de beaucoup d'autres pathologies par le fait que le succès de sa prise en charge dépend davantage du comportement du malade lui-même que des efforts de son entourage médical.

De l'utilité des autocontrôles

Lorsque l'on apprend qu'il est demandé aux diabétiques de contrôler leur glycémie entre trois et dix fois par jour, on peut légitimement se demander quel est l'intérêt d'un tel "acharnement". Voici quelques éléments de réponse :

- Pour accepter cette maladie comme partie intégrante de sa vie, il vaut mieux la contrôler plutôt que la subir.
- Connaître précisément sa glycémie permet de mieux maîtriser son diabète et d'adapter son traitement aux conditions extérieures. Le taux de glucose dans le sang est en effet influencé par de nombreux paramètres, comme la nourriture, bien sûr, mais aussi la chaleur, le stress, les efforts physiques. Ainsi, par exemple, sport et diabète ne sont plus incompatibles, bien au contraire.
- Les autocontrôles jouent aussi un rôle clé dans la prévention des accidents. Une hypoglycémie pendant une baignade peut avoir des conséquences dramatiques, de même qu'en conduisant. Mais grâce aux glucomètres, un diabétique est désormais parfaitement outillé pour gérer ses déplacements en toute sécurité, même sur de longues distances.

La préhistoire, c'était hier

Avant 1980, il n'y avait tout simplement pas d'instrument disponible pour le grand public. Tout au plus pouvait-on effectuer un contrôle approximatif du taux de sucre dans les urines. Puis, au début des années 80 apparaissent les premiers lecteurs de glycémie. Encombrants, dispendieux (environ 1000.-), chaque analyse requérait de longues minutes de préparatifs, puis d'attente, avant l'affichage du résultat. C'était néanmoins une révolution pour la vie quotidienne des diabétiques, qui pouvaient enfin surveiller précisément l'évolution de leur maladie. Malgré tout, la vie quotidienne restait contraignante et le diabétique devait consacrer une part non négligeable de sa journée à s'occuper de son affection.

Le jour et la nuit

Heureusement, comme dans tous les domaines techniques, les avancées scientifiques ont spectaculairement amélioré les glucomètres. Ceux qui ont connu les téléphones portables d'il y a trente ans peuvent faire le parallèle : rapidité, taille, fonctionnalités, le matériel actuel offre des performances inimaginables il y a quelques années seulement. Certains lecteurs de glycémie sont plus petits qu'une carte de crédit, la mesure est instantanée, et l'exploitation des résultats est digne des ordinateurs les plus modernes, avec qui ils communiquent d'ailleurs aisément. Des programmes spécifiques analysent les statistiques, proposent automatiquement des ajustements de traitement, ou encore transfèrent les données directement au médecin traitant. Certes, il faut toujours se piquer pour obtenir une gouttelette de sang à analyser, mais là aussi de gros progrès ont eu lieu : l'aiguille à coudre que l'on stérilisait avec une allumette a été remplacée par des lancettes si fines que leur piqûre est quasi indolore. Quant à la quantité de sang nécessaire à l'analyse, elle a été divisée par un facteur de dix.

Comment choisir un glucomètre

Il existe de nombreux modèles d'appareils de mesure de la glycémie. Ils se différencient notamment par :

- la grandeur de leur **affichage**, (important en cas de problème de vue),
- leur **taille**, à considérer en cas de déplacements fréquents ou de dextérité défaillante (rhumatismes, tremblements),
- leur **simplicité** d'utilisation, (certains modèles fonctionnant même sans bandelettes réactives),
- ou au contraire leur **sophistication**, (possibilité de connexion à un ordinateur).
- Le **prix** est un critère secondaire en Suisse puisque tout le matériel est pris en charge par l'assurance de base.

Le pharmacien ou le médecin sont bien entendus bien placés pour identifier vos besoins et vous guider dans votre choix. La plupart des fabricants mettent également à disposition des services téléphoniques d'assistance, hotlines disponibles 24h/24h.

Denis KÖSTENBAUM/ Pharmacie Populaire

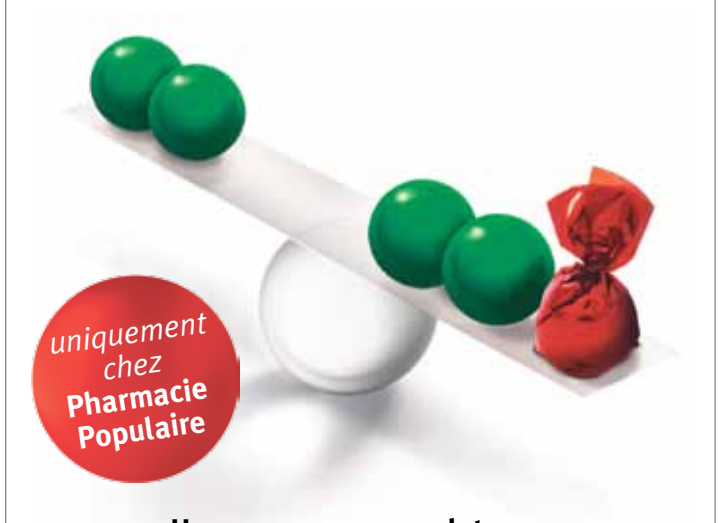
L'info de Pharmacie Populaire

Journée mondiale du diabète

Chaque 14 novembre depuis 1991, la Journée mondiale du diabète s'efforce de sensibiliser le grand public du monde entier à cette maladie métabolique en constante progression (10 nouveaux cas chaque minute !). Dans 150 pays, les associations membres de la Fédération Internationale du Diabète organisent un grand nombre d'activités variées, campagnes d'affichage, conférences, manifestations, dépistage gratuit, expositions, ou même émissions télévisées.

En 2013, l'accent continuera à être mis sur le thème de « l'éducation et la prévention du diabète ». Sujets adaptés s'il en est, puisque d'une part, dans le cas du diabète de type 2, – le plus fréquent –, il est possible d'éviter la maladie, ou d'en retarder l'apparition. Et d'autre part, il faut savoir qu'une grande partie des diabétiques ne sont pas dépistés et sont atteints sans le savoir. Car la maladie est sournoise et silencieuse, elle peut provoquer des années durant d'importants dégâts dans l'organisme sans qu'aucun symptôme ne soit détectable.

VISION DIABETE
Le dépistage du diabète par ma pharmacie



Un programme complet pour dépister, prévenir et surveiller le diabète

- Contrôlez votre glycémie
- Analysez votre résultat
- Agissez en conséquence

Pharmacie Populaire
Ma pharmacie

ACCU-CHEK® Mobile

Sans bandelettes.
Simple. Génial.

Le nouveau système Accu-Chek Mobile sans bandelettes.
Idéal pour patients traités à l'insuline.

Experience what's possible.

www.accu-chek.ch/mobile
Hotline diabète 0800 803 303

Roche Diagnostics (Suisse) SA · Industriestrasse 7 · CH-6343 Rotkreuz

Roche
ACCU-CHEK®

Tout sur la toux grasse

Non seulement votre toux ne s'est pas calmée, mais elle s'accompagne de sécrétions de plus en plus productives. C'est ce qu'on appelle une toux grasse.

Pour se débarrasser d'une toux grasse, il faut éliminer l'excès de mucus fabriqué par les poumons.

Sèche ou grasse, telle est la question.
« Votre toux est-elle sèche ou grasse ? ». C'est ce que vous demandera en premier lieu votre pharmacien ou votre médecin lorsque vous l'interrogerez sur ce que vous devez prendre pour qu'elle se calme. De manière très basique, on reconnaît une toux sèche d'une toux grasse par la façon dont elle se manifeste. La première est souvent un acte réflexe consécutif à une irritation. Son but est d'évacuer automatiquement tout ce qui pourrait bloquer la trachée ou gêner la respiration. Pêle-mêle, on évoque le tabac, la fumée, la poussière, certains médicaments, des remontées gastro-oesophagiennes et d'autres raisons plus sérieuses en matière de santé. A partir de la saison automnale, c'est l'air ambiant plus frisquet qui irrite notre sphère ORL (oto-rhino-laryngologique). C'est aussi la saison des rhumes à gogo. Dans le langage populaire, on dit que le rhume "tombe" sur les poumons, avec pour conséquence, une expectoration de glaires pas très ragoutantes, mais nécessaire à leur désencombrement.

Crachez, s'il vous plaît.
Le mucus – liquide un peu épais, transparent et visqueux – est une barrière naturelle de protection et a pour rôle de nettoyer naturellement les bronches.

On élimine l'hyperproduction de mucus en toussant.

En cas d'inflammation résultant d'une pathologie hivernale ou d'un facteur irritant, sa production sera plus abondante et il faudra alors l'évacuer. L'organisme est bien constitué puisqu'on l'élimine en toussant. Mais lorsque cette toux grasse s'installe, la seule façon d'en finir avec elle est d'aider à se débarrasser de ce surplus de mucus. Bien que tout ceci ne soit guère très glamour, il faut apprendre à cracher les glaires qui s'accumulent au niveau de la gorge. C'est la raison pour laquelle, il ne faut surtout pas prendre d'antitussifs. Ils pourraient s'avérer dangereux et empêcher l'évacuation, en exposant la personne à un risque d'étouffement dans son propre mucus.

En revanche, les fluidifiants bronchiques, de type acétylcystéine, peuvent être utilisés si la personne est capable d'expectorer des crachats en toussant. La solution buvable, obtenue en mélangeant le médicament sous forme de poudre à de l'eau, est un "mucolytique". Elle engendre la liquéfaction des productions et facilite leur évacuation sous forme de crachats.

Ladane AZERNOUR-BONNEFOY /Contenu & Cie

Fluimucil Toux grasse dissout le catarrhe et en favorise l'expectoration, calmant ainsi la toux. Son action antioxydante protège en outre les voies respiratoires.
Fluimucil Toux grasse contient l'acétylcystéine originale issue de la recherche des laboratoires Zambon.
Fluimucil Toux grasse: qualité, recherche et expérience.

Ciao toux grasse !
Les voies respiratoires remercient.

Lisez la notice d'emballage.

Zambon Suisse SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch

Zambon

Des articulations aux petits soins

Le corps humain recèle quelques 400 jointures, chacune avec un rôle bien spécifique. Celles-ci sont mises à rude épreuve quotidiennement. Flexions, extensions, torsions, amortissement, la fonction articulaire n'est rien moins que la garante de notre autonomie. Alors accordons à nos articulations tous les égards qu'elles méritent

Une mécanique bien huilée...
Pour pouvoir supporter toutes ces contraintes, Dame Nature a dû faire preuve d'ingéniosité. Elle a tout d'abord connecté les os entre eux par de robustes ligaments constitués de collagène, puis relié les os aux muscles par des tendons. Elle a ensuite équipé l'extrémité des os d'un amortisseur, le cartilage. Et pour terminer son œuvre, elle a inventé un liquide visqueux, la synovie, capable tout à la fois d'absorber les chocs, de nourrir le cartilage et de lubrifier l'articulation.

... mais pas éternelle
Après des dizaines d'années de sollicitations ininterrompues se produit irrémédiablement un phénomène d'usure. L'organisme ne parvient plus à régénérer les structures endommagées, le cartilage s'atrophie, le liquide synoviale perd de sa viscosité, les ligaments se fragilisent. Conséquence : les articulations s'enflamment et deviennent progressivement raides et douloureuses.

Os secours !
Pour soutenir les processus de réparation et de reconstruction des structures articulaires, la solution consiste à fournir à l'organisme des compléments alimentaires spécifiques. Parmi eux, la chondroïtine et la glucosamine sont incontournables puisqu'ils servent de matériaux de base aux amortisseurs naturels que sont le cartilage articulaire et le liquide synovial.

Un autre apport nutritionnel essentiel est le collagène, élément indispensable à l'appareil locomoteur, ligaments et tendons en particulier. Dotées de capacités de traction et de dilatation exceptionnelles, les fibres de collagène garantissent les capacités de résistance des articulations. On ne peut donc que conseiller une supplémentation en glucosamine, chondroïtine et collagène à toute personne souffrant de troubles articulaires (à l'exception des enfants, adolescents et femmes enceintes). Un usage préventif, lors d'activité sportive intensive par exemple, est tout aussi recommandable.
Une cure d'au moins trois mois est toutefois nécessaire en raison de la lenteur des mécanismes de régénération, même si les premiers effets positifs peuvent déjà être constatés après deux semaines de traitement.

Denis KÖSTENBAUM/ Pharmacie Populaire

Pour redonner du plaisir à la mobilité!

Vita Mobility Complex®
Nutriment des articulations sous forme de capsules végétales
1230 mg sulfate de glucosamine
500 mg sulfate de chondroïtine
+ donateur de soufre
+ oligoéléments: Cu/Mn/Cr
Comme traitement des articulations à long terme

L'offre de Pharmacie Populaire
Vita Pro-Flex
40 sachets
146.-
+
CADEAU
OFFERT
Un Gel Vita Pro-Flex d'une valeur de 23.90

Vita Pro-Flex® DRINK
Nutriment concentré pour l'ensemble de l'appareil locomoteur: articulations – cartilage – tendons – ligaments – tissus conjonctifs
10 g hydrolysat de collagène (riche en L-proline)
1230 mg sulfate de glucosamine
500 mg sulfate de chondroïtine
+ donateur de soufre
+ vitamines C & E et manganèse
2 emballages de 40 jours comme traitement d'attaque pour les articulations ensuite poursuivre avec Vita Mobility Complex ou comme cure de plusieurs mois (3 à 6 mois)

Vita Pro-Flex® GEL
Externe: Rafraichit d'abord. Chauffe ensuite.
Nouveau: Egalement disponible en portions pratiques pour le sac de sport, la trousse de toilette, etc.

Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 novembre 2013, jusqu'à épuisement des stocks.

Vita Health Care AG
CH-3177 Laupen
www.vita-healthcare.ch

Se soigner naturellement sans se planter

Notre Pharmacien vous répond

La consommation de plantes médicinales est très répandues de par le monde. Il subsiste néanmoins une croyance erronée qui considère que "puisque c'est naturel c'est sans danger".

La nature en quelques maux

L'intérêt porté à la phytothérapie est à la hauteur de son efficacité pour traiter de multiples affections. Les études scientifiques les plus modernes en confirment le bien fondé et les consommateurs plébiscitent toujours plus nombreux les bienfaits de la médecine naturelle.

La saison hivernale en est un parfait exemple, de l'échinacée pour stimuler les défenses immunitaires au thym pour combattre les affections respiratoires, en passant par la traditionnelle infusion de tilleul pour faire baisser la fièvre.

Tout serait idyllique dans le meilleur des mondes .... si les principes actifs végétaux n'exigeaient pas exactement les mêmes précautions que les médicaments dits classiques. Effets secondaires, interactions, contre-indications, dose maximale, un traitement par les plantes n'est jamais aussi anodin qu'il n' y paraît.

Méfions-nous des tomates

Les plantes contiennent en effet une variété infinie de composants, certains extrêmement puissants, d'autres toxiques à très faible dose. Si la Grande ciguë, fatale à Socrate, est historiquement célèbre, on ignore souvent que mâchonner un simple brin de muguet peut provoquer des troubles cardiaques.

Les risques varient aussi selon la partie de la plante utilisée. Si le fruit de la tomate peut être consommé sans modération, ses feuilles contiennent des composants susceptibles de provoquer de sérieux troubles, en particulier chez les enfants.

De nombreux autres facteurs influencent encore la composition des préparations à base de plantes : la composition du sol, le climat, la méthode de récolte et de préparation, notamment.

La garantie du spécialiste

Toutes ces variables sont bien entendu maîtrisées dans les préparations disponibles en pharmacie, où la qualité des produits est garantie. Ce qui est hélas loin d'être le cas lors d'achat par d'autres voies, Internet principalement.

Enfin, avant d'entamer un traitement phytothérapeutique, vérifiez toujours auprès de votre pharmacien si celui-ci est compatible avec votre état de santé (grossesse, allergie, etc.) ou avec les autres médicaments que vous prenez.

Denis Köstenbaum
Pharmacien responsable
Pharmacie Populaire «Plainpalais»

Les Automnales 2013, La foire d'automne à Genève

*Pour leur 5ème édition, **Les Automnales**, votre Foire d'automne à Genève, auront lieu du **8 au 17 novembre 2013 à Palexpo**, Genève. C'est ainsi qu'à l'automne, plus de 120'000 visiteurs s'offrent un moment de relâche en famille ou entre amis et profitent des bonnes affaires proposées par plus de 400 commerçants pendant les 10 jours.*

CETTE ANNÉE AUX AUTOMNALES

Six salons parallèles sont également organisés, pour vous, au sein des Automnales : le *Salon de l'Art du Mouvement*, *Stock Armée*, le *Salon des artistes indépendants et des créateurs*, les *Jours vintage*, le *Salon de la voyance* et l'*Exposition canine internationale*, ainsi que de nombreuses autres manifestations comme les défilés des candidats à l'élection de *Miss et Mister Suisse romande*, la *revue des Automnales*, le marché de Noël, etc.

PHARMACIE POPULAIRE AUX AUTOMNALES 2013

Vision Santé, un service exclusif

Les collaborateurs de Pharmacie Populaire vous présenteront un service exclusif :

- ***Vision Santé***, le programme prévention de ma pharmacie : contrôle du taux de cholestérol, dépistage du diabète & prise de la tension artérielle.
  Les 3 tests vous seront proposés pour CHF. 5.-

Produits en vente sur le stand

Nous proposerons à la vente, avec un **rabais de 20%**, différents produits de saison et d'automédication :

- Prévention «refroidissements»
- Médication familiale
- Vitamines et stimulants
- Thés de Noël

GRAND CONCOURS

Vous pourrez participer gratuitement, sans obligation d'achat, à notre grand concours et ainsi gagnez des séjours aux **Bains d'Ovronnaz** d'une valeur totale de plus de **CHF. 6'000.-**.

Nous vous invitons à visiter Les Automnales 2013 et nous nous réjouissons de vous rencontrer sur notre stand.

L'équipe des Automnales de Pharmacie Populaire

Dans chaque quartier, votre Pharmacie Populaire

CAROUGE
13 **Carouge.** Av. Cardinal-Mermillod 36
Tél. 022 318 69 13
11 **Epinettes.** Rue des Epinettes 20
Tél. 022 318 69 11

CENTRE VILLE
1 **Cité.** Rue de la Confédération 3
Tél. 022 318 69 01
2 **Grosclaude.** Cours de Rive 2 ●
Tél. 022 819 01 01

CHARMILLES
6 **Charmilles.** Place des Charmilles 1-3
Tél. 022 318 69 06

CHÊNE-BOURG
10 **Trois-Chêne.** Rte de Genève 33 ●
Tél. 022 318 69 10

FLORISSANT
16 **Tranchées.** Blvd des Tranchées 24
Tél. 022 318 69 16

GRADELLE
15 **Gradelle.** Av. des Cavaliers 1
Tél. 022 318 69 15

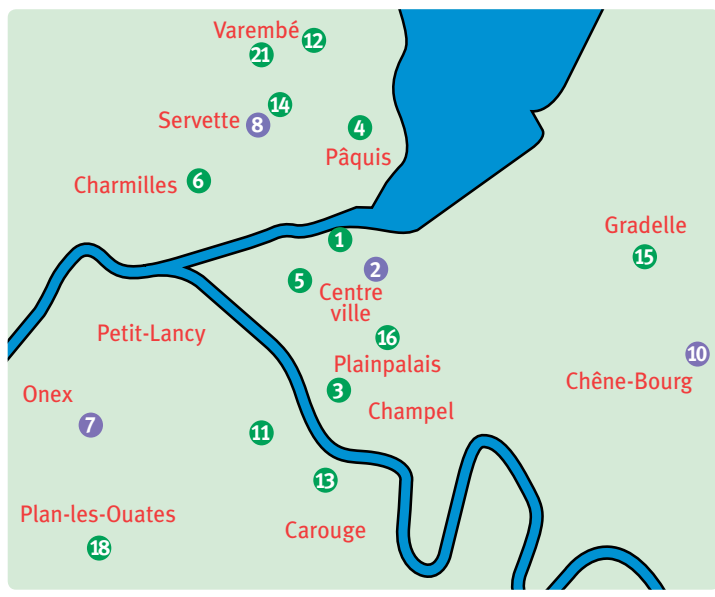
GRAND-PRÉ
14 **Grottes & Beaulieu.** Rue Carteret 42
Tél. 022 318 69 14

PÂQUIS
4 **Navigation.** Rue de la Navigation 1, angle rue des Pâquis
Tél. 022 318 69 04

PETIT-LANCY/ONEX
7 **Petit-Lancy/Onex.**
Rue des Bossons 88A ●
Tél. 022 318 69 07

PLAINPALAIS
5 **Mail.** Av. du Mail 2
Tél. 022 318 69 05
3 **Plainpalais.** Rue de Carouge 55 ●
Tél. 022 318 69 03

PLAN-LES-OUATES
18 **Plan-les-Ouates.**
Route de Saint-Julien 176
Tél. 022 318 69 18



SERVETTE
8 **Drugstore Rive Droite.**
Rue de la Servette 81-83 ●
Tél. 022 318 69 08

VAREMBÉ
21 **Colombettes.**
Ch. des Colombettes 1
Tél. 022 318 69 21
12 **Varembé.** Rue Montbrillant 67
Tél. 022 318 69 12

● avec parfumerie

Pharmacie Populaire est certifiée **ISO 9001:2008**

Objectif Santé
Pharmacie Populaire

N°11 Novembre 2013

Editeur :
Pharmacie Populaire, rue Carteret 42, case postale 160, 1211 Genève 7.

Tél : 022 918 09 00,
fax : 022 918 09 30,
www.pharmaciepopulaire.ch

e-mail :
objectifsante@pharmaciepopulaire.ch

Rédacteur responsable :
Eric Bardone

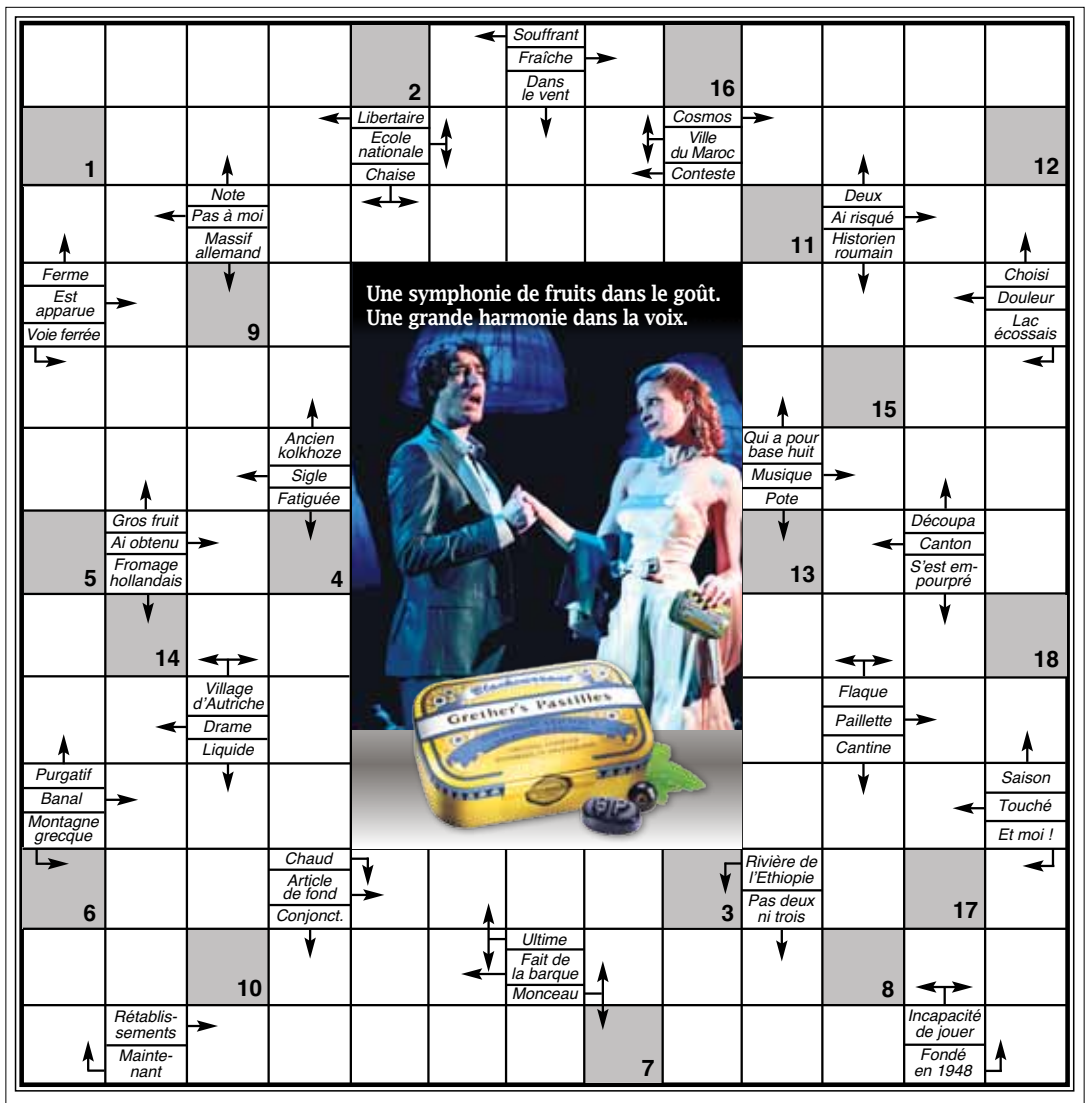
Rédacteurs :
Ladane AZERNOUR-BONNEFOY, Sofia DROZ et Tatiana TISSOT pour Contenu & Cie
Denis Köstenbaum, Pharmacien
Ralph Briner, étudiant en médecine

Maquette :
synthese, Lausanne, www.synthese.ch

Impression : CIE centre d'impression SA

Tirage : 90'000 ex.

une publication
Pharmacie Populaire
Ma pharmacie



Les pastilles Grether's ...

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Les pastilles traditionnelles de Grether's sont fabriquées en Suisse, selon la fameuse formule originale, et entretiennent votre voix toute la journée.

Gagnez l'une des 30 grandes boites de Grether's Pastilles Blackcurrant de 440 gr. d'une valeur de CHF. 34.-
(1 réponse par personne)

Retrouvez la solution dès le 1er décembre 2013 sur notre site internet : www.pharmaciepopulaire.ch

Pour participer au tirage au sort (date limite de participation : 30.11.2013) :
Envoyez la réponse sur carte postale à l'adresse suivante :
Pharmacie Populaire, Concours Objectif Santé, case postale 160, 1211 Genève 7
ou par e-mail à l'adresse : objectifsante@pharmaciepopulaire.ch